

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



Bakalářská práce

Petra Kukulová

Intervence zvyšující štěstí a životní spokojenost

Interventions increasing happiness and life satisfaction

Praha 2016

Vedoucí práce: Ing. Mgr. Marek Vranka

Poděkování

Na úvod bych ráda poděkovala vedoucímu mé práce Ing. Mgr. Marku Vrankovi za jeho čas, ochotu, věcné rady a podněty, které pro mě byly při psaní této práce přínosné a inspirativní.

Velký dík patří také mé rodině a nejbližším, kteří jsou pro mě oporou nejen v průběhu mého studia. Děkuji za jejich láskyplný přístup a zájem o to, jak mě udělat v životě šťastnou.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 20. 4. 2016

.....

Petra Kukulová

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá intervenčními strategiemi pozitivní psychologie a tím, jak ovlivňují naše štěstí a životní spokojenost. V literárně přehledové části práce vymezuji pojem štěstí a zmiňuji faktory podílející se na jeho úrovni. Také zde přináším poznatky odpovídající na otázku, zda je vůbec možné docílit dlouhotrvající pozitivní změny v hladině štěstí. Další část práce pojednává již o samotných intervenčních strategiích. Zaměřila jsem se především na zmapování mechanismu fungování těchto intervencí a uvádím zde faktory, které se podílejí na jejich účinnosti. Na konci teoretické práce uvádím kritické zamyšlení nad výzkumy ověřující účinnost intervenčních strategií a představuji zde nejčastější limity typické pro tento typ studií. Návrh mého výzkumného projektu je zacílen na ověření účinnosti intervenční strategie „Tři dobré věci“.

Klíčová slova:

Pozitivní psychologie, intervence, štěstí, tři dobré věci

Abstract:

This thesis deals with the intervention strategies of positive psychology and how they affect our happiness and life satisfaction. The literary overview of the work defines the concept of happiness and mention the factors contributing towards its level. There are also evidence appropriate to question whether it is even possible to achieve long lasting positive change in the level of happiness. Another part deals already on intervention strategies. I've focused on mapping the working mechanism of these interventions. I mention factors that contribute to their effectiveness. At the end of the theoretical work I mention the critical reflection on researches to verify the effectiveness of intervention strategies and introduce most common pitfalls, typical for this type of studies. Draft of my research project is aimed at verifying the effectiveness of intervention strategy, "Three Good Things."

Keywords:

Positive psychology, interventions, happiness, three good things

Obsah

Úvod.....	11
Literárně přehledová část.....	13
1. Pozitivní psychologie jako impulz pro prohloubení zájmu o intervence.....	13
2. Štěstí a jeho terminologie	15
2.1. Pojetí štěstí v této práci.....	15
2.2. Dlouhodobá úroveň štěstí a co ji ovlivňuje	16
2.2.1. Genetický aspekt	17
2.2.2. Životní okolností	18
2.2.3. Záměrné aktivity	20
3. Intervence pozitivní psychologie	23
3.1. Dělení intervencí.....	23
3.2. Nejznámější intervenční strategie	23
3.2.1. Altruistické skutky	24
3.2.2. Vděčnost.....	24
3.2.3. Využívání silných stránek charakteru	25
3.3. Mechanismus fungování intervencí – model pozitivní aktivity.....	26
3.3.1. Vlastnosti aktivity	27
3.3.2. Vlastnosti daného člověka.....	30
3.3.3. Person-activity fit (PAF)	35
3.3.4. Mediátory změny	36
3.3.5. Shrnutí modelu pozitivních aktivit.....	36
3.4. Kritické zamyšlení nad účinností intervencí.....	37
4. „Tři dobré věci“ - teoretický rámec pro návrh výzkumného projektu.....	39
4.1. Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005).....	39
4.2. Mongrain & Anselmo-Matthews (2012)	41
Návrh výzkumného projektu	43
1. Cíl výzkumu.....	43
2. Design výzkumného projektu	44
3. Popis zkoumaných osob.....	44
4. Výzkumné metody.....	45
5. Zpracování dat	46
6. Úskalí a limity předkládaného výzkumného projektu	46
Závěr	48
Literatura.....	49

Úvod

Každý z nás touží být v životě šťastným a spokojeným. Téma intervenčních strategií zvyšující štěstí a životní spokojenost se proto stalo zajímavým také pro mě.

Cílem této práce je přinést škálu poznatků, které pojednávají o štěstí a intervenčních strategiích. Literárně přehledová část této práce je rozdělena na čtyři oblasti, a to **pozitivní psychologie jako impuls o prohloubení zájmu o intervence, štěstí a jeho terminologie, intervence pozitivní psychologie** a kapitolu uvádějící hlubší informace o **intervenční strategii „Tři dobré věci“**, která zároveň slouží jako teoretický rámec pro návrh mého výzkumného projektu.

Pozitivní psychologie je poměrně mladým oborem, který staví na rozšiřující se základně vědeckých poznatků. Podíl na jejím zrodu má velké množství lidí a v této práci uvádím některé z nich. Kromě jiných se zde můžete dočíst o Martinu Seligmanovi, který vyzval psychologickou společnost k zaměření výzkumné pozornosti také na pozitivní aspekty našich životů. V této kapitole představuji také další odborníky z této oblasti, konkrétně Csikszentmihalyiho, Dienera, Lyubomirskou, Fredricksonovou, Snydera a Lopeze.

V další části se zabývám samotným štěstím a jeho charakteristikami. Jelikož je význam slova velmi subjektivně zabarvený a všichni ho hojně využíváme v běžném životě, je tento pojem vědecky velmi složitě uchopitelný. Stále pro něj neexistuje jednotná definice ani termín a každý výzkumník k němu proto přistupuje odlišně. V této kapitole se snažím o lepší uchopení tohoto pojmu a přináším zde pojetí, které poté využívám po zbytek této práce. Pro další části mé práce je důležité seznámení s modelem „změny osobní pohody“, který odhaluje faktory, které se podílejí na dlouhodobé úrovni našeho štěstí. Tento model také představuje důležitou teoretickou základnu pro samotné intervenční strategie.

V třetí kapitole literárně přehledové části přináším detailnější pohled na samotné intervence. Na úvod čtenáři představuji různé intervenční strategie a jejich specifika. Také se zde zabývám dělením intervencí podle časového hlediska. Jako pomyslný vrchol vnímám představení „modelu pozitivních aktivit“, který odhaluje mechanismus fungování intervenčních strategií a přináší nám poznatky, které jsou velmi důležité pro sestavování a modifikaci jednotlivých intervencí. Uvádím zde i kritické zamyšlení nad výzkumy provedenými s cílem ověřit účinnost intervenčních strategií.

Kapitola „Tři dobré věci“ slouží jako propojení mezi první, literárně přehledovou částí, a druhým oddílem, ve kterém uvádím návrh mého výzkumného projektu. Ten cílí na ověření účinnosti intervenční strategie „Tři dobré věci“, která se v minulosti ukázala být jako funkční při dlouhodobém zvýšení hladiny well-beingu. Zajímá mě, zda bychom při replikaci předchozích výzkumů dospěli k podobným výsledkům. V návrhu výzkumu se zabývám jeho designem, zamýšlím se nad možným vzorkem respondentů, přináším bližší popis výzkumných metod a analýzy dat. Zmiňuji zde také úskalí a limity, se kterými bych se musela při realizaci výzkumu vypořádat.

Literárně přehledová část

1. Pozitivní psychologie jako impuls pro prohloubení zájmu o intervence

I když se může zdát, že pozitivní psychologie je poměrně mladým oborem, její rozvoj do podoby, jak ji známe dnes, probíhal ve skutečnosti dlouho a podílelo se na něm nepřehledné množství lidí. Mohli bychom zde zmínit již období antické filozofie v čele s Aristotelem a jeho pojmem *eudaimonia* (blaženost a štěstí pramenící z mravného a ctnostného jednání) a Epikurův *hédonismus*. Svůj podíl na tvorbě a formování pozitivní psychologie měli v průběhu 20. století také humanističtí psychologové. Zde můžeme zmínit jména jako Maslow (1943) a jeho hierarchii potřeb, Rogersovu koncepci (1961) plně fungující osoby a Frankla (1988) jako zastávce lidské vůle ke smyslu. Kromě humanistických psychologů pomohli vytvořit základnu poznatků pro zrod pozitivní psychologie také psychologové zabývající se zdravím. Zde bychom neměli opomenout koncepci nezdolnosti představenou Kobasovou (1979), Lazarusovy copingové strategie (1966) a v neposlední řadě pojem salutogeneze dle Antonovského (1979).

Jako první se o prosazení pozitivní psychologie jako samostatného podoboru psychologie zasadil Seligman (1998), který jako tehdejší prezident Americké psychologické společnosti vyzval své kolegy k většímu zkoumání ctností, silných lidských stránek a možností jejich rozvoje.

Na tendenci psychologie 20. století, zabývat se pouze negativními psychickými jevy, oficiálně upozornili o pár let později opět Seligman a Csikszentmihalyi (2000). Ti v monotematickém čísle časopisu *American Psychologist*, věnovanému představení pozitivní psychologie jako nové vědní disciplíny, kritizovali sklon psychologie napodobovat psychiatrii, a její zaměření především na patologii, poruchy a dysfunkce. Seligman (2002, s. 21) ve své knize *Authentic Happiness* výstižně cituje amerického psychiatra Thomase Szasze, který prohlásil: „Psychologie je raketa, která napodobuje raketu jménem psychiatrie“.

Otcové pozitivní psychologie, Seligman a Csikszentmihalyi (2000), ve svém článku *Positive psychology: An introduction* vyzvali odbornou veřejnost k neopomíjení systematického zkoumání také pozitivních aspektů lidské přirozenosti. Nová vědní disciplína by se dle jejich názoru měla více zajímat o *subjektivní pozitivní zážitky, pozitivní individuální rysy a lidské ctnosti*, které následně vedou k rozvoji „nejlepších kvalit života“.

Je důležité si uvědomit, že pozitivní psychologie nechce v životě negativní stránky opomíjet. Jde jí o sloučení jak pozitivního, tak negativního v životě jedince. Jen díky tomuto holistickému pojetí si můžeme uvědomit komplexnost celého našeho života. Seligman (2003, s. 18) se k tomu vyjadřuje takto: „*Pozitivní psychologie je tedy o významu šťastných a nešťastných okamžiků, jakou síť z nich spřádáme a jaké v nich prokazujeme silné stránky a ctnosti, které vytvářejí kvalitu života.*“.

V současné době se pozornost výzkumníků zaměřuje především na „**pozitivní emoce** (radost, štěstí, lásku, naději, zážitek plynutí flow ad.), **výzkum pozitivních individuálních vlastností a rysů osobnosti** (jako např. optimismus, zvědavost, nezdolnost nebo smysl pro humor) a **hledání faktorů uplatňujících se v pozitivně fungujících společenstvích a institucích**“ (Slezáčková, 2010, s. 57).

Mezi další propagátory a zastánce pozitivní psychologie patří také **Diener** (1984, 2000), jehož výzkumy se již několik desetiletí zaměřují především na měření subjektivního well-beingu a jakým způsobem se na něm podílí temperament a osobnost člověka. Dále nesmíme zapomenout na **Lyubomirskou** (2008, 2013), která se snaží svými výzkumy více prozkoumat oblast štěstí a způsoby, jak ho v životě můžeme dosáhnout. Další významnou osobností pozitivní psychologie je **Snyder** (2002), který je známý především díky svému výzkumu zaměřenému na naději a odpuštění. Spolu s **Lopezem** (2001) vytvořili obsáhlou monografii o pozitivní psychologii: *Handbook of Positive Psychology*, která byla již několikrát revidována a může být považována za jednu z hlavních učebnic v tomto oboru. S další zajímavou teorií pozitivních emocí („Broaden-and-Build Theory“) přišla psycholožka **Fredricksonová** (2001).

Výsledky těchto badatelů slouží pozitivní psychologii jako teoretický základ intervencí na zvyšování štěstí a životní spokojenosti. Díky aplikaci těchto aktuálních znalostí při tvorbě a modifikaci jednotlivých intervencí, mohou tyto aktivity přesněji cílit na zvýšení dlouhodobé hladiny štěstí intervenovaných.

2. Štěstí a jeho terminologie

Štěstí je velmi špatně definovatelný pojem. Tato obtížná vědecká definovatelnost vychází dle Křivohlavého (2013) z častého používání tohoto termínu také v běžném životě a laické mluvě. Jedná se o komplexní emoci, ke které každý výzkumník přistupuje odlišně. Při popisu tohoto pojmu jsou využívány rozdílné definice i terminologie. V literatuře se můžeme setkat s termíny **happiness** (šťěstí), **subjective well-being** (subjektivní/osobní pohoda), **flourishing** (optimální prospívání, vzkvétání), **satisfaction** (spokojenost), **psychological wealth** (psychologické bohatství) a další.

Pojem **well-being (WB)**, neboli **osobní pohoda** se často spojuje se jménem Diener (2000), který tento pojem definuje jako kognitivní a emocionální hodnocení našeho života. Dle jeho názoru se WB skládá ze tří komponent: pozitivní a negativní afektivita (což jsou emocionální složky WB) a životní spokojenost (jako kognitivní složka WB). Osobní pohoda může mít mnoho podob, kvalita WB se může pohybovat v rozmezí od **naprosté nespokojenosti** až po **úplnou spokojenost**.

Termín well-being můžeme v české literatuře najít také u Křivohlavého (2013, s. 25), který tento výraz překládá jako „**psychické blaho**“ a rozumí jím „*subjektivní, psychické či senzorické pojetí štěstí*“.

Slovo subjektivní pohoda využívají pro svou vědeckou činnost také Snyder a Lopez (2007), kteří slova štěstí a subjektivní pohoda chápou jako synonyma. V současné době najdeme však také autory, kteří zdůrazňují potřebu slova štěstí a subjektivní pohoda odlišovat. Například v článku Keyese, Shmotkina a Ryffové (2002) se využívají pro well-being dva termíny, a to:

- **subjective well-being**, o kterém tito výzkumníci uvažují stejně jako Diener
- **psychological well-being**, který je dle autorů více spojován s původním pojmem „šťěstí“ a obsahuje více komponent, než jen pozitivní afektivitu, negativní afektivitu a kognitivní zhodnocení životní spokojenosti. Do psychologického well-beingu patří dle jejich názoru například také osobní růst, dosažení smysluplných cílů, budování kvalitních vztahů apod.

2.1. Pojetí štěstí v této práci

V této práci budu štěstí definovat jako převládající pozitivní prožívání člověka nad méně častým výskytem negativních emocí (příjemné emoce a nálady jsou v životě člověka častější než ty nepříjemné a stresující), a kdy člověk zároveň zažívá vysokou životní spokojenost

(Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). Tato definice se zakládá na třech hlavních komponentách konceptu **osobní pohody (well-being - WB)**, na pozitivní a negativní afektivitě (emocionální složky WB) a na životní spokojenosti (kognitivní složka WB) (Diener, 1994; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Je také potřeba zdůraznit, že štěstí je v této práci vnímáno jako subjektivní fenomén. Úroveň štěstí je založena na sebehodnocení každého člověka. Velmi příhodná mi v tomto kontextu přijde definice Snydera a Lopeze (2007, s. 128), kteří štěstí definují jako: „*pozitivní emoční stav, který je subjektivně stanoven každou osobou*“.

Jelikož tato práce není zaměřena na definiční vymezení pojmu štěstí, používám termíny štěstí (happiness), osobní pohoda (well-being) a životní spokojenost (life satisfaction) v dalších kapitolách jako synonyma.

2.2. Dlouhodobá úroveň štěstí a co ji ovlivňuje

Intervence pozitivní psychologie se snaží cílit na změnu celkové úrovně štěstí, která je poměrně stabilní v čase a do určité míry specifická pro každého člověka. Mezi výzkumníky panují neshody, zda je vůbec možné tuto celkovou úroveň štěstí ovlivnit.

Výzkumníci Lyubomirsky, Sheldon a Schkade (2005) navrhli model „*změny osobní pohody*“ (angl. *model of well-being change*), ve kterém se zabývají třemi faktory, které se podílejí na naší dlouhodobé úrovni štěstí a životní spokojenosti:

- 1) genetický aspekt neboli přednastavená úroveň štěstí**
- 2) životní okolnosti**
- 3) záměrné aktivity**

Graf 1 ilustruje, na základě provedených výzkumů, jak přibližně velké procento variance v dlouhodobé úrovni štěstí vysvětlují jednotlivé faktory.



Graf 1 (zdroj: Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005)

Níže se zabývám jednotlivými faktory a jejich mechanismy, které se podílejí na dlouhodobé úrovni štěstí a jak lze tyto poznatky využít pro samotné intervence pozitivní psychologie.

2.2.1. Genetický aspekt

Tento faktor přináší poměrně pesimistický pohled na možnost dlouhodobého ovlivnění hladiny našeho štěstí. Ukazuje se, že tato hladina je z velké části ovlivněna geneticky, a proto je v průběhu času stabilní a neměnná. Tento předpoklad vychází mimo jiné z výzkumů zastánců **genetického aspektu osobní pohody** Lykken a Tellegena (1996), kteří zkoumali hladinu osobní pohody u více než 2.300 dvojčat ve středním věku. Ukázalo se, že genetický aspekt objasňoval 44-52% variance v dosažených úrovních well-beingu. Při provedení test-retest korelace (po čtyřech a půl letech a deseti letech od prvního testování) se ukázalo, že dědičnost vysvětluje až 80% variance v hladinách well-beingu u monozygotních dvojčat. Naproti tomu, korelace u dizygotních dvojčat byla blízko nule (0,07). V poslední době je spíše přijímán názor, že genetika vysvětluje 50% variance v naší úrovni štěstí a životní spokojenosti (Diener et al., 1999; Tellegen et al., 1988).

Dalším možným zdrojem pesimismu je **stabilita osobnostních rysů**, což jsou kognitivní, emocionální a behaviorální komplexy, které jsou stabilní napříč situacemi a životem člověka. V minulosti se touto dlouhodobou stabilitou „Big five“ rysů zabývali McCrae a Costa (1994). Objevili, že dva z těchto rysů (neuroticismus a extraverte) korelují s úrovní well-beingu. Konkrétně máme tendenci v průběhu času vykazovat stejnou úroveň našich obav, starostí a

přemítání nad vinou, a zároveň jsme také stabilní v naší sociální angažovanosti, entuziasmu a vnímaném sebevědomí (Costa & McCrae, 1980).

Díky poznatkům uvedeným výše je možné se domnívat, že zvýšení dlouhodobé úrovně štěstí není tak jednoduché, jak se může na první pohled zdát. Naštěstí se však na celkové úrovni štěstí podílejí také jiné faktory, u nichž je ovlivnitelnost realističtější.

2.2.2. Životní okolnosti

Svou roli na dlouhodobé úrovni štěstí hrají také životní okolnosti. Do této kategorie zařazujeme „*náhodné, ale relativně stále skutečnosti v životě člověka*“ (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005, s. 13). Ukazuje se, že na tom, jak se ne/cítíme být v životě šťastní, se podílejí **demografické ukazatele**, naše **národnost** a **geografické a kulturní aspekty**, ve kterých žijeme (Diener et al., 1999). Patří zde také naše **osobní historie** a **životní zážitky**, které nás v životě ovlivnily (např. trauma z dětství, automobilová nehoda, domácí násilí, apod.). Nesmíme také opomenout životní okolnosti, jako jsou **rodinný stav**, **zdraví**, naše **příjmy**, zda jsme **zaměstnaní** či nikoliv, zda nám naše práce přináší stabilitu a jistotu nebo zda se hlásíme k nějakému **náboženství** (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

Dosavadní studie ukazují, že lidé v manželství jsou šťastnější než ti, co nemají partnera, jsou rozvedení nebo ovdověli (Mastekaasa, 1994). Osobní pohoda koreluje také s bohatstvím národů (Diener & Biswas-Diener, 2002) a s lepším duševním zdravím (Koivumaa-Honkanen et al., 2004).

Výzkumníci Lyubomirsky, King a Diener (2005) se zaměřili mimo jiné na souvislost mezi štěstím a úspěchem. Ve svém výzkumu testovali jejich konceptuální model, ve kterém předpokládali, že kauzalita mezi štěstím a úspěchem je oboustranná (úspěch dělá lidi šťastnými a zároveň je pozitivní prožívání člověka zdrojem jeho úspěchu). Na ověření své teorie provedli meta-analýzu, ve které pracovali s výsledky třech typů studií:

- **průřezové studie**, při kterých se zaměřovali na pozitivní korelace mezi štěstím a úspěchem,
- **longitudinální studie**, sloužící ke zjištění, zda štěstí a pozitivní prožívání přechází úspěchu,
- **experimentální studie**, ve kterých se již zaměřovali na kauzalitu mezi štěstím a úspěchem.

Výsledky této meta-analýzy naznačují, že štěstí je spojeno a předchází mnoha úspěšným výsledkům a chování vedoucího k úspěchu. Kromě toho se lze na základě stávajících důkazů domnívat, že štěstí může být příčinou požadovaných vlastností, zdrojů a úspěchů, které jsou se štěstím korelovány.

Navzdory těmto pozitivním výsledkům se však ukazuje, že veškeré tyto životní okolnosti vysvětlují v průměru jen 10% rozptylu naší dlouhodobé úrovně životního štěstí (Argyle, 1999; Lykken & Tellegen, 1996; Diener et al., 1999). Lze se proto domnívat, že snaha zvýšit dlouhodobou úroveň štěstí pomocí ovlivnění životních okolností nemusí být tak efektivní.

Tento malý vliv na dlouhodobé zvýšení úrovně štěstí a životní spokojenosti může být vysvětlen **teorií hédonické adaptace**, což je zároveň jedna z dalších „překážek“, se kterými se potýkáme, když se pokoušíme o zajištění dlouhodobé účinnosti intervencí. **Teorie hédonické adaptace** (angl. *hedonic treadmill*) Brickmana a Campbella (1971) přepokládá, že emocionální adaptace funguje podobně jako ta smyslová, kdy si v průběhu času emocionálně přivykneme na každou novou situaci v našem životě (vrátíme se na naše **neutrální nastavení**), ať už je pro nás změna příznivá nebo naopak nepříjemná. V praxi to znamená, že v nás změna postupně přestane vyvolávat jak pozitivní, tak negativní emoce. Známý výzkum Brickmana, Coatese a Janoff-Bulmanové z roku 1978 podporující tuto teorii ukázal, že výherci v loterii se po nějaké době od jejich výhry emocionálně dostávají zpět na jejich původní úroveň životní spokojenosti. To stejné platí u lidí, kteří prodělali těžký úraz, který jim způsobil ochrnutí, a po kterém skončili na vozíčku.

Tuto teorii modifikovali a doplnili výzkumníci Diener, Lucas a Scollonová (2006). Celkem navrhli pět revizí, kdy **první** říká, že individuální nastavení hladiny osobní pohody člověka není u všech lidí neutrální, jelikož velké množství lidí se cítí být šťastni po většinu času. **Druhá** navržená revize se zakládá na předpokladu, že každý prožíváme rozdílné úrovně osobní pohody odlišně v souvislosti s našimi individuálními predispozicemi. Tento předpoklad se zakládá na vlivu dědičnosti na úroveň osobní pohody, díky tomu pak zůstává u jednotlivců v průběhu času poměrně neměnná (Eid & Diener, 2004) (jak již bylo zmíněno výše). **Třetí** navržená změna v tomto modelu souvisí se zjištěním, že každý člověk nemusí mít pouze jednu předdefinovanou úroveň osobní pohody, ale může v jednom časovém období prožívat jak emoce pozitivní tak negativní. V reálné situaci to může vypadat tak, že i když je životní spokojenost daného člověka vysoká, mohou se u něj objevit také negativní emoce. **Čtvrté** zjištění, které vede k modifikaci tohoto modelu, je pro budoucí výzkum účinnosti intervencí povzbudivé, a ukazuje, že individuální nastavení osobní pohody se může na

základě určitých okolností měnit. A poslední, **pátá** revize přichází se zjištěním, že reakce různých lidí na stejnou životní událost mohou být odlišné a vyrovnávání jejich osobní pohody na původní hladinu může trvat každému člověku rozdílné časové období.

Tato teorie nám pomáhá vysvětlit, proč některé životní okolnosti mají pouze slabý a přechodný dopad na úroveň štěstí a životní spokojenost, a z jakého důvodu se lidé na jejich účinek po čase adaptují. Také nám nabízí vysvětlení, proč se pozitivní efekt příjemné životní změny po čase zeslabuje. Pokud tedy budeme chtít využít možnosti ovlivnit naši úroveň štěstí pomocí změny životních okolností, je potřeba na hédonickou adaptaci nezapomínat a naopak se snažit najít způsoby jak proti ní bojovat.

Způsobem, jak omezit hédonickou adaptaci se zabývali výzkumníci Sheldon a Lyubomirsky (2012), kteří navrhli a testovali **model prevence hédonické adaptace**. Zjistili, že hlavní dva faktory bojující proti hédonické adaptaci jsou **ocenění životní změny** (vychutnávání si nové životní okolnosti, nebrat ji jako samozřejmost) a **různorodost této změny**.

2.2.3. Záměrné aktivity

Třetím faktorem, který se podílí na dlouhodobé úrovni štěstí a životní spokojenosti jsou záměrné aktivity, které přinášejí slibné výsledky a poskytují nám pozitivní pohled na možnost dlouhodobějšího ovlivnění naší hladiny osobní pohody. Pod pojmem „záměrné aktivity“ si můžeme představit „*jednotlivé aktivity nebo praktiky, pro jejichž vykonávání se lidé sami rozhodnou*“. Další důležitou charakteristikou těchto aktivit je **potřeba úsilí**, které člověk musí vyvinout při jejich vykonávání. Vyvinuté úsilí je jeden z faktorů, které odlišují záměrné aktivity od životních okolností, které se člověku jednoduše *stanou*. Kdežto záměrné aktivity představují způsob, jak lidé na životní okolnost *reagují* (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005, s. 15).

Záměrné aktivity výzkumníci Lyubomirsky, Sheldon a Schkade (2005) rozdělují do tří kategorií, i když jsou si vědomi, že tyto kategorie se navzájem prolínají.

- 1) **behaviorální aktivity** – např. pravidelné cvičení, snaha být milý na ostatní, apod.
- 2) **kognitivní aktivity** – např. přerámování situace do pozitivnějšího světla, apod.
- 3) **volní aktivity** – např. stanovení si důležitých osobních cílů, apod.

Ukazuje se, že efekt hédonické adaptace je u záměrných aktivit slabší, než u životních okolností. Sheldon a Lyubomirsky (2006) provedli studii, která tento předpoklad potvrzuje. Tento výzkum byl proveden na 669 studentech psychologie v průběhu semestru. Před

začátkem prvního semestru byla u těchto studentů zjištěna jejich aktuální úroveň well-beingu, pomocí škály PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) a dotazníku Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985). Díky těmto nástrojům byla testována jak pozitivní a negativní afektivita, tak životní spokojenost. Poté měli účastníci hodnotit jejich nedávné pozitivní změny založené buď na „proběhlé životní okolnosti“ nebo na „osvojení si nějakého nového cíle/aktivity“. Well-being byl poté měřen ještě dvakrát, a to v polovině semestru (6 týdnů po prvním měření) a na konci semestru (po 12 týdnech od prvního měření). Výsledky ukázaly, že ke zvýšení well-beingu došlo v druhém měření (6 týdnů po prvním měření) v obou případech, jak u lidí s pozitivním zážitkem založeným na nějaké životní okolnosti, tak u lidí, kteří si osvojili nový cíl nebo začali provádět novou aktivitu. To co je však důležité, je však fakt, že v posledním měření zůstala zvýšená hladina well-beingu pouze u skupiny, jejíž pozitivní změna byla založena na cíli/aktivitě. Jinými slovy, dlouhodobé změny v naší úrovni štěstí docílíme pomocí změn zprostředkovaných aktivitou. U změn založených na životních okolnostech k dlouhodobé změně nedochází.

Další zajímavou studii na porovnání změn v hladinách štěstí založených na „životních okolnostech“ a „záměrných aktivitách“ provedli opět Sheldon a Lyubomirsky (2006). Do tohoto výzkumu byli zapojeni opět studenti psychologie, kteří se měli přiřadit buď do skupiny lidí, kteří „zažili v poslední době nějakou důležitou změnu v životních okolnostech“ (64 probandů) nebo do skupiny, kde si lidé „osvojili v poslední době nějaký důležitý cíl nebo aktivitu“ (82 probandů). Výzkumníci se zaměřili na to, v jakém rozsahu byla změna úmyslná, kolik úsilí na ni museli probandi vynaložit, hodnotili také efekt hédonické adaptace, a jak moc události/aktivita variuje v čase. Zároveň byli probandi otestováni pomocí škály pozitivní afektivity PANAS (Watson et al., 1988). Následně se zkoumaly signifikantní rozdíly mezi těmito dvěma skupinami (pomocí t-testu pro dva nezávislé výběry). Ukázalo se, že skupina „s osvojenou aktivitou“ hodnotí změnu více jako produkt jejich vlastní vůle a intence a zároveň hodnotí, že na ni musí vynakládat více úsilí oproti skupině „s životní okolností“. Další signifikantní rozdíl se objevil u variability. Osvojené aktivity v průběhu času varíují více, než v případě proběhlých okolností. Naopak skupina „s životní okolností“ vykazovala větší navyknutí na novou situaci v porovnání se skupinou „s osvojenou aktivitou“. Opět skupiny vykazaly zvýšení v jejich pozitivní afektivitě, avšak u skupiny „s osvojenou aktivitou“ bylo toto zvýšení signifikantně větší.

Jaké jsou tedy hlavní vlastnosti záměrných aktivit, které brání hédonické adaptaci?

Záměrné aktivity jsou epizodické. Tyto aktivity provádíme vždy po určitý časový úsek. V praxi to znamená, že máme méně příležitostí si na ně navyknout, na rozdíl od životních okolností, která se stanou, a poté jejich důsledek jednoduše doznívá. Epizodický charakter činností souvisí s *načasováním* a s *délkou* prováděné aktivity. Když je činnost optimálně načasována, zůstává pro nás stále zajímavá, smysluplná a pozitivní.

Záměrné aktivity mohou variovat v čase. Lidé mohou měnit způsoby, jakými jsou do aktivit zapojeni a také mohou ovlivnit, na co budou během aktivity zaměřovat svou pozornost. Tyto faktory pomáhají redukovat přivykání na aktivitu, adaptace se totiž projevuje především u neměnných stimulů.

Záměrné aktivity mohou přímo působit proti hédonické adaptaci. Pomocí těchto aktivit můžeme získat větší zisk také z pozitivních životních okolností, např. se můžeme v životě „zastavit“ a vychutnávat si příjemnou věc, která se nám právě stala (kognitivní aktivita). Jiný příklad se může pojit k manželství, jakožto životní okolnosti. Lidé se mohou zaměřit na to, aby své manželství posouvali dále, aby si vytyčovali s partnerem nové smysluplné cíle, na kterých poté společně pracují (volní aktivita) nebo manžel může myslet na to, aby jednou za čas své ženě donesl kytku (behaviorální aktivita).

Model „*změny osobní pohody*“ Lyubomirské, Sheldona a Schkada (2005) naznačuje, že **záměrné aktivity** jsou tím nejefektivnější způsobem, jak docílit dlouhodobé změny v naší úrovni štěstí a životní spokojenosti.

3. Intervence pozitivní psychologie

Pro účely této práce definuji intervence podle Lyubomirské a Layouse (2013) jako jednoduché, záměrné, pravidelné činnosti, které vedou k imitaci zdravého chování a myšlení, které standardně prožívají šťastní lidé.

Sin a Lyubomirsky (2009) vymezují intervence pozitivní psychologie jako „*terapeutické metody nebo záměrné aktivity, s cílem podporovat pozitivní emoce, chování a myšlení*“ (s. 468). Také zdůrazňují, že se nejedná o aktivity sloužící k nápravě nebo léčbě patologických jevů a deficitních stavů v lidské psychice, ale naopak k rozvoji silných stránek charakteru.

3.1. Dělení intervencí

Intervence pozitivní psychologie můžeme dělit z hlediska času. Styron (2005, s. 270-275) dělí intervence pozitivní psychologie do třech kategorií:

- Do **první kategorie** zařazuje intervence, při kterých se pracuje s **minulými zážitky** (zde patří například cvičení na vyjádření vděčnosti, technika odpuštění, zaznamenávání „třech dobrých věcí“, apod.).
- V **druhé kategorii** můžeme najít intervence, které pracují s **prožíváním přítomných okamžiků**. Do této skupiny patří dle Styrona **techniky prodlužující dobu, po kterou je hladina štěstí zvýšena** (sdílení s ostatními, budování a skladování vzpomínek, ocenění sebe samého, porovnávání a vkládání současného prožívání do kontrastu s tím, co cítí ostatní, zaujetí a vstřebávání přítomných okamžiků), **techniky sloužící k zintenzivnění současného prožívaného štěstí** (zamezování a blokace rušivých podnětů, zvýšení pozornosti prostřednictvím všímavosti) a **aktivity, prostřednictvím kterých dosahujeme stavu flow a pocitu smysluplnosti**.
- A nakonec **třetí kategorie** intervencí, zaměřující se na pozitivní emoce spojené s **budoucností** – optimismus, naděje a víra. Zde můžeme zařadit kognitivní techniky s cílem o dlouhodobější změnu našeho myšlenkového nastavení, kdy je prvním krokem těchto technik identifikace přehnaně negativních myšlenek, které nás v průběhu dne napadají a jejich následné přerámování do pozitivnějšího kontextu.

3.2. Nejznámější intervenční strategie

Intervenční strategie jsou velmi rozmanité a jejich seznam se stále rozrůstá. Níže uvádím pouze tři příklady intervencí, jejichž účinnost je zároveň podpořena vědeckými poznatky. Konkrétněji o jednotlivých intervencích píší také v dalších kapitolách.

3.2.1. Altruistické skutky

Praktikování altruistických skutků je velmi často používaná intervence, která se pro většinu lidí může stát běžnou součástí jejich života. Jedná se o behaviorální strategii, která se ukazuje být obzvláště vhodná pro prosociálně zaměřené jedince. Instrukce jsou většinou koncipované například takto: „Vykonejte v průběhu určitého období X dobrých skutků. Za dobrý skutek může být považováno takové chování, na které musíte vyvinout určité úsilí, a ze kterého těží především lidé ve vašem okolí, jimž tento váš akt laskavosti udělá radost.“. Tyto skutky můžeme směřovat jak na naše nejbližší, tak na lidi, které neznáme. Výzkumníci se domnívají, že altruistické skutky zvyšují hladinu well-beingu hned z několika důvodů - podněcují naši sociální soudržnost, vzájemnou provázanost a kooperaci s ostatními, a podněcují naše humánní vnímání ostatních. Po vykonání dobrého skutku sami sebe vnímáme jako velkorysého, sebejistého a optimistického člověka, který si uvědomuje svou vlastní účinnost ve smyslu kontroly nad možnostmi pomáhat ostatním (Sheldon & Lyubomirsky, 2004).

Mezi výzkumy poskytující podporu tomuto druhu intervencí patří randomizovaná kontrolní studie, při které probandi na začátku dne dostali 5 nebo 20 dolarů, a měli tyto peníze za úkol do odpoledne utratit. Ti, co tyto peníze měli utratit za dárek pro někoho dalšího nebo je dát na charitu, byli na konci dne šťastnější než ti, kteří peníze měli utratit za sebe (zaplatit účty nebo si sami koupit dárek) (Dunn, Aknin, & Norton, 2008). Další výzkum, kdy se výzkumníci zaměřili již na celotýdenní praktikování intervence „počítání laskavostí“, ukázal, že již pouhé sledování a zaznamenávání si svého denního počtu vykonaných dobrých skutků vede u probandů k většímu nárůstu úrovně štěstí, v porovnání s účastníky z kontrolní skupiny (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006). Ještě delší intervenci (trvající deset týdnů) zrealizovali výzkumníci Sheldon, Boehm a Lyubomirsky (2012), kteří opět potvrdili účinnost praktikování altruistických skutků při zvyšování úrovně well-beingu, ale jen v případech, kdy probandi vykonávali různorodé dobré skutky. U probandů, kteří po celou dobu vykonávali jeden, a ten samý dobrý skutek, ke zvýšení nedošlo.

3.2.2. Vděčnost

Cílem technik zaměřených na praktikování vděčnosti je vytěžit z každodenních okamžiků co nejvíce pozitivních emocí, které následně vedou ke zvýšení hladiny well-beingu. Tyto strategie můžeme zařadit jak do skupiny kognitivních technik (rozjímání nad vděčností), tak i do skupiny behaviorálních technik (každodenní zaznamenávání věcí/událostí, za které jsme vděční, psaní děkovných dopisů apod.).

Výzkumníci se domnívají, že vděčnost v našem životě plní hned několik funkcí, a to že nám pomáhá udržovat blízkost s ostatními a připomíná nám důležitost těchto důvěrných vztahů, které nám v životě zajišťují podporu. Jedná se také o copingovou strategii, pocit vděčnosti působí proti negativní afektivitě, jelikož poutá naši pozornost na pozitivní aspekty události. Praktikování vděčnosti může také sloužit jako strategie zabraňující hédonické adaptaci. (Biswas-Diener & Dean, 2010).

Mezi jedny z prvních výzkumníků zabývajících se intervencemi s projevy vděčnosti patří Emmons a McCullough (2003), kteří jsou autory techniky výčtu požehnání (*angl. blessing*), to je věcí, za které jsme v životě vděční. Cílem jejich výzkumu bylo zjistit, zda jejich intervence vede ke zvýšení úrovně štěstí v porovnání s aktivitami zaměřenými na výčet stížností nebo neutrálních životních událostí. U účastníků tohoto výzkumu došlo k signifikantně významné změně v prožívání pozitivních emocí. Dále se tímto typem intervenční strategie zabývali také Lyubomirsky, Sheldon a Schkade (2005). Výsledky jejich šestitýdenní intervence rovněž naznačují pozitivní změnu v hladině štěstí, ale zjistili také důležitost načasování a dávkování aktivity (viz kapitola 3.3.1. Vlastnosti aktivity). Tito výzkumníci doporučují provádět výčet požehnání pouze jednou za týden. Častější provádění této aktivity může vést ke znučenosti probanda, ten v intervenci poté přestává vidět smysl a aktivita není pro něj nadále již atraktivní.

Behaviorální aktivitou zaměřenou na projevy vděčnosti se zabývali Seligman, Steen, Park a Peterson (2005). Ti dali probandům za úkol napsat dopis, ve kterém vyjádří svůj vděk určité osobě, která pro ně udělala něco hezkého, a které za to doposud pořádně nepoděkovali. Tento dopis pak této osobě účastníci výzkumu měli během týdne doručit. Tato strategie vyvolala největší nárůst v hladině štěstí bezprostředně po končení aktivity (v porovnání s dalšími čtyřmi intervencemi a kontrolní aktivitou). Tento nárůst byl signifikantní ještě po měsíci od dokončení aktivity, ale po třech měsících se pozitivní efekt aktivity na hladinu štěstí již neprokázal.

Dalším typem intervenční strategie zaměřené na vděčnost je intervence nazvána „Tři dobré věci“, kterou se detailněji zabývám ve 4. kapitole.

3.2.3. Využívání silných stránek charakteru

Intervencemi zaměřenými na rozvoj a využívání silných stránek charakteru se poprvé začal zabývat Seligman (2002), který ve své knize *Authentic Happiness* seznamuje čtenáře se šesti základními ctnostmi, které jsou platné napříč kulturami, náboženstvím a filozofickými směry

– **moudrost a vědění, odvaha, láska a lidskost, spravedlnost, střídmost, spiritualita a transcendence.** Seligman si byl vědom, že tyto ctnosti jsou pro psychologii špatně uchopitelné, a proto zavedl také seznam dvaceti čtyř silných stránek charakteru, o kterých uvažuje jako o „cestách“ k dosažení těchto ctností.

Na využívání těchto silných stránek charakteru je založena intervence, na začátku které si probandi mají za úkol vyplnit test na zjištění svých vlastních silných stránek charakteru, a poté tyto silné stránky využívat v nových situacích a novým způsobem. Výzkum, na němž se podílel Seligman, Steen, Park a Peterson (2005), přinesl podporu pro účinnost této intervenční strategie. Pozitivní působení na hladinu well-beingu bylo zjištěno ještě půl roku od ukončení intervence.

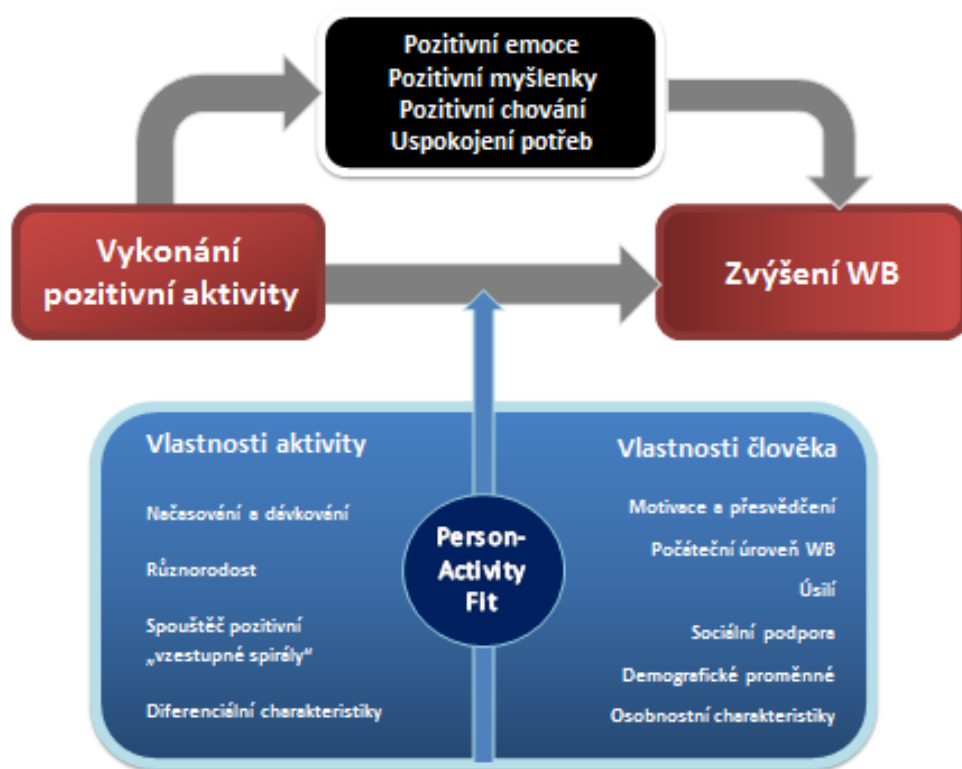
3.3. Mechanismus fungování intervencí – model pozitivní aktivity

Existuje čím dál větší základna vědeckých poznatků, které naznačující, že zvýšit hladinu štěstí a snížit depresivní symptomy je možné (Sin & Lyubomirsky, 2009). V posledních letech se výzkumníci více zaměřují na odhalení mechanismu, na základě kterého intervence fungují, a jaké faktory hrají při ovlivňování úrovně štěstí a well-beingu roli. Tyto poznatky jsou velmi důležité, jak při konstruování nových intervencí, tak pro praktiky, kteří pozitivní aktivity doporučují svým klientům a potřebují vědět, jak daná aktivita funguje, a zda je pro danou osobu vhodná.

Touto problematikou se zabývaly výzkumnice Lyubomirsky a Layous (2013), které navrhly **model pozitivní aktivity** (angl. *positive-activity model*), který nabízí velmi ucelenou koncepci, která se snaží o vysvětlení, jak a proč vykonávání pozitivních aktivit dělá lidi šťastnějšími (viz **Obrázek 1**).

Mezi faktory, které se podílejí na účinnosti intervence, patří:

- a) vlastnosti aktivity (levý spodní roh ilustrace),
- b) vlastnosti daného člověka (pravý spodní roh ilustrace),
- c) mechanismus změny (vrchní část ilustrace).



Obrázek 1
(Lyubomirsky & Layous, 2013)

3.3.1. Vlastnosti aktivity

Načasování a dávkování aktivity

Stejně jako u předepsaných léků je důležité pro účinnost intervencí znát kdy a jak často „se mají užívat“. Tento předpoklad podporuje hned několik studií. Například studie, ve které měli probandi za úkol během týdne vykonat pět dobrých skutků. Tato činnost se ukázala být účinná pro zvýšení úrovně štěstí pouze u těch účastníků, kteří tyto dobré skutky vykonali všechny během jednoho dne na rozdíl od probandů, kteří tyto skutky vykonávali během celého týdne (Lyubomirsky, Sheldon, et al., 2005).

Další studie těchto výzkumníků ukázala důležitost načasování a dávkování aktivity. Tentokrát probandi praktikovali kognitivní aktivitu. Měli během šestitýdenní intervence rozjímat nad věcmi, za které jsou v životě vděční. Tuto aktivitu měli provádět buď jednou za týden, nebo třikrát za týden. Pozitivní efekt na zvýšení úrovně well-beingu bylo možné sledovat pouze u lidí, kteří tuto aktivitu praktikovali pouze jednou za týden. Lze se domnívat, že častější provádění této aktivity způsobuje, že je tato aktivita poté pro probanda méně atraktivní, a ten ji poté vnímá jako nudnou a beze smyslu (Lyubomirsky, Sheldon, et al., 2005).

Na problematiku načasování a dávkování aktivity však doposud neexistuje jednotný názor. Ačkoliv se může zdát, že časté provádění aktivity má za následek její zevšednění, naturalistická studie, jejíž pozornost byla zaměřena na lidi, kteří aktivně vyhledávají způsoby, jak se stát v životě šťastnějšími, ukázala, že v běžném životě lidé vykonávají jimi zvolené pozitivní aktivity několikrát do týdne, pokaždé minimálně hodinu. Zároveň lidé, kteří se dobrovolně zapojili do provádění pozitivních aktivit přes jejich chytré telefony, vykazovali velikost zvýšení v jejich úrovni štěstí v závislosti na tom, jak často se do aplikace přihlásili. Čím častěji se do aplikace přihlásili, tím většího zvýšení dosahovali (Parks, Della Porta, Pierce, Zilca, & Lyubomirsky, 2012). Tyto výsledky naznačují, že u otázky, jak často je dobré aktivity provádět hraje roli také to, zda se do aktivity člověk zapojil dobrovolně nebo zda mu aktivita byla přidělena výzkumníkem.

Důležitá charakteristika pozitivních aktivit je také délka jejich provádění. Metaanalýza 51 intervencí s celkem 4266 probandy ukázala, že čím déle intervence trvá, tím dochází k většímu zvýšení hladiny well-beingu (Sin & Lyubomirsky, 2009). Musíme brát však v potaz, že všechny intervence zapojené do metaanalýzy byly čtyři až deset týdnů dlouhé a tím pádem u nich nebyla sledována potencionální hédonická adaptace. Lze se domnívat, že mezi délkou intervence a hladinou štěstí bude kurvilineární vztah, právě z důvodu hédonické adaptace (Layous & Lyubomirsky, 2012).

Různorodost aktivity

Různorodost, jakožto vlastnost aktivity, funguje jako „protilék“ hédonické adaptace a zajišťuje to, že je pro nás aktivita stále zajímavá, nezevšední a my v ní stále vidíme smysl.

Sheldon, Boehm a Lyubomirsky (2012) objevili, že lidé, kteří dostali instrukci vykonávat rozdílné dobré skutky každý týden, vykazovali větší zvýšení v jejich hladině štěstí, než ti, kteří měli vykonávat stále stejný dobrý skutek. V další studii těchto výzkumníků byli probandi požádáni o vykonání nějaké pozitivní životní změny (např. chodit pěšky do práce). Ti účastníci, jejichž životní změna se v průběhu času měnila (např. pokaždé zvolili pro cestu do práce jinou trasu) vykazovali stále zvýšení hladiny well-beingu v porovnání s těmi, kteří různorodost v životní změně nesledovali.

Různorodost je důležitá nejen u praktikování jedné aktivity, ale také u praktikování více aktivit najednou. Ukazuje se, že lidé v běžném životě spontánně praktikují v jedno časové období až osm pozitivních aktivit najednou s cílem zvýšit jejich úroveň štěstí. Zároveň se ukázalo, že k většímu zvýšení štěstí došlo u těch lidí, kteří se dobrovolně zapojili přes jejich

aplikaci na chytrých telefonech do několika pozitivních aktivit v jedno časové období (na rozdíl o těch, kteří se zapojili pouze do jedné aktivity) (Parks et al., 2012).

Spouštěč pozitivní „vzestupné spirály“

„*Pozitivní aktivity mohou fungovat jako spouštěč „vzestupné spirály“ pozitivních emocí, myšlenek a chování*“ (Layous & Lyubomirsky, 2012, s. 26). Tento předpoklad se zakládá na **teorii rozšiřování a budování** (angl. *broaden-and-build theory*) psycholožky Barbary Fredrickson (2001), podle které pozitivní emoce rozšiřují naše pole pozornosti a způsoby, jakými přemýšlíme. Díky tomu generujeme nové nápady a aktivity, které následně vedou k budování dlouhodobých sociálních, psychologických, intelektuálních a fyzických dovedností. V praxi to znamená, že i krátkodobé zvýšení úrovně well-beingu pomocí pozitivní aktivity může zapříčinit řetězec dalších pozitivních událostí v životě člověka.

Diferenciální charakteristiky

Všechny výše zmíněné vlastnosti aktivit (načasování a dávkování, různorodost, spouštěč pozitivní „vzestupné spirály“) jsou důležité charakteristiky všech pozitivních aktivit. Najdeme však také takové vlastnosti, které od sebe jednotlivé aktivity diferencují a zapříčiňují, že některé aktivity jsou účinné jen pro určitý typ lidí.

První z těchto vlastností je **orientace na sebe vs. orientace na ostatní**. Výzkumy ukazují, že členové západní kultury jsou více orientovaní na sebe samé a snaží se dosáhnout častého prožívání pozitivních emocí. Účinnější pro ně proto budou aktivity zaměřené na dosahování zvolených individuálních cílů, budování silných vlastností nebo třeba praktikování pozitivního myšlení. Naopak východní kultury jsou orientovány více na interpersonální faktory a štěstí je pro ně spojováno s pocitem sounáležitosti. Účinné pro členy těchto kultur budou aktivity orientované na ostatní (např. vyjadřování vděčnosti, konání dobrých skutků apod.) (Uchida, Norasakkunkit, & Kitayama, 2004).

Dále můžeme aktivity dělit na **reflektivní** (např. vychutnávání si šťastných chvil) a **sociální** (např. být milý k ostatním).

Poslední dělení, které navrhuji Lyubomirsky a Layous (2013) je založeno na časovém hledisku. Patří zde aktivity zaměřené **na minulost** (vyjadřování vděčnosti), **na přítomnost** (vychutnávání si přítomného okamžiku) a **na budoucnost** (optimistické myšlení).

3.3.2. Vlastnosti daného člověka

Motivace a přesvědčení

Ukazuje se, že o tom, zda bude aktivita efektivní ve zvyšování úrovně štěstí, hraje velkou roli motivace a angažovanost člověka při provádění aktivity, a také jeho přesvědčení, že pomocí ní může dosáhnout kýženého výsledku. Výzkumníci předpokládají, že motivace a přesvědčení jedince souvisí s tím, že se jedinec sám vybere a následně se připojí do provádění pozitivní aktivity (Lyubomirsky & Layous, 2013).

Metaanalýza 51 studií zjistila, že jedinci, kteří se sami rozhodli pro účast na pozitivních aktivitách, vykazovali větší zvýšení v hladině well-beingu, a naopak vykazovali méně depresivních symptomů v porovnání s lidmi, kteří byli do výzkumu zapojeni výzkumníky (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Studie, kterou provedli Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm a Sheldon (2011) ukázala, že účastníci, kteří se rozhodli zapojit se do výzkumu „zvyšujícího štěstí“, vykazovali po osmítýdenním provádění aktivit větší zvýšení v jejich hladině well-beingu než ti, kteří si vybrali zapojení do výzkumu „testující kognitivní cvičení“, ačkoliv provozované aktivity byly v obou případech stejné. Tento výzkum naznačuje, že sebevýběr (spojovaný s motivací jedince) je důležitým moderátorem účinnosti pozitivních intervencí.

Kromě působení sebevýběru na zvýšení hladiny well-beingu zde může hrát také podstatnou roli **autosugesce** jedince, který se může sám přesvědčovat o tom, že intervence na zvýšení štěstí ho udělají šťastnějším. Této sebestylizaci napomáhá také jednoduchost samotných dotazníků mapující úroveň well-beingu. Z otázek proband bez problémů odhadne, na co dotazník slouží. Pokud navíc od začátku výzkumu proband ví, že se jedná o intervenci zvyšující úroveň štěstí, může zde hrát také významnou roli **placebo efekt**. Dalším možným zdrojem zkreslení výsledků je **vyřazení probandů, kteří intervenci nedokončí**, a tím vypadnou z výzkumného vzorku. Často ve výzkumech pokračují ti, kteří už v průběhu pociťují nějakou změnu (i když jen domnělou) a naopak ti, kteří změnu nepociťují, nevidí smysl vynakládat další úsilí na dokončení intervence.

Úsilí

I v případě pozitivních intervencí platí pravidlo: „Bez práce nejsou koláče.“ Snaha o dosažení vyšší hladiny well-beingu a důsledné provádění pozitivních aktivit se ukazuje být ve funkčnosti intervencí klíčové.

Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm a Sheldon (2011) se zaměřili na vztah mezi snahou a změnami ve well-beingu. V tomto výzkumu byli probandi náhodně rozděleni do provádění třech aktivit po dobu osmi týdnů, a to vyjadřování optimismu, vyjadřování vděčnosti a zapisování si aktivit, které proband dělal v průběhu týdne (kontrolní skupina). Všechny tři aktivity probandi zapisovali na papír. Snaha účastníků byla poté posuzována dvěma hodnotiteli, kteří nebyli seznámeni s cílem výzkumu, a kteří měli u každé probanda zhodnotit „Kolik úsilí člověk vynaložil při plnění této aktivity“. Možnosti byly od 1 = velmi málo do 7 = velmi mnoho). Výzkumníci objevili pozitivní vztah mezi množstvím úsilí, které probandi při plnění aktivity vynaložili a zvýšením hladiny well-beingu. Tento vztah však objevili jen u pozitivních aktivit (vyjadřování optimismu a vyjadřování vděčnosti). U kontrolní skupiny se tento vztah nevyskytoval, díky čemuž můžeme předpokládat, že při posuzování funkčnosti intervencí nezáleží jen na míře úsilí vynaloženého při jejich provádění, ale také na obsahu samotné aktivity.

Další studií zaměřující svou pozornost mimo jiné na faktor úsilí v účinnosti intervencí byla studie výzkumníků z University of Zurich (Proyer, Wellenzohn, & Gander, 2014), kteří se zabývali dlouhodobým účinkem (po 3,5 letech po dokončení intervence) pozitivní aktivity na úroveň štěstí. Snažili se odhalit, jaké faktory mohou fungovat jako indikátory pro dlouhodobou pozitivní změnu. Ve své studii hodnotili hned dva aspekty úsilí. Prvním z nich bylo *dodržování instrukcí*, kdy byli po proběhlé intervenci účastníci dotázáni, zda během aktivity dělali přesně to, co se od nich vyžadovalo v instrukcích, nebo zda toho dělali méně nebo více. Druhým faktorem byl *vynaložený čas*, kdy probandi hodnotili, kolik času strávili při provozování aktivity. Výsledky ukázaly vztah pouze mezi dodržováním instrukcí (dokončení intervence, tak jak zněla instrukce) a hladinou štěstí po 3,5 letech od dokončení intervence. Vynaložený čas při provádění aktivity se v této studii nepotvrdil jako indikátor dlouhodobých pozitivních změn v hladinách štěstí.

Vztah mezi vynaloženým úsilím při provádění aktivity a hladinou štěstí byl zjištěn také ve studii Cohna a Fredricksonové (2010). Výzkumníci v této studii provedli opětovné měření hladiny well-beingu po 15 měsících od ukončení osmitýdenního praktikování meditace. Účastníci, kteří pokračovali v meditaci po ukončení intervence, vykazovali více pozitivních emocí než ti, kteří v aktivitě nepokračovali. Také se ukázalo, že u těch účastníků, kteří strávili meditací více času než ostatní, bylo zjištěno větší zvýšení v jejich hladině štěstí.

Možným zdrojem zkreslení výsledků zde může být **působení placebo efektu**. Také zde může hrát roli snaha probanda o dosažení větších a viditelnějších výsledků, když už na provádění intervence vynaložil tolik úsilí a času.

Počáteční úroveň well-beingu

Počáteční úroveň well-beingu se myslí hladina štěstí vykazovaná člověkem při zahájení pozitivní aktivity. Příliš nízká úroveň této hladiny může být překážkou při praktikování intervencí, kupříkladu u lidí trpících těžkými depresemi, kteří nebudou mít energii ani na praktikování těch nejjednodušších aktivit (Layous & Lyubomirsky, 2012).

Doposud neexistuje jednotný závěr ohledně otázky, zda z pozitivních aktivit těží více lidé s nízkou počáteční úrovní nebo naopak s vyšší úrovní well-beingu. Seligman a jeho kolegové (2005) ověřovali účinnost pěti intervencí a zjistili, že dvě z nich („tři dobré věci“ a „využívání silných stránek charakteru novým způsobem“) udělaly účastníky šťastnější a méně depresivní i po šesti měsících od ukončení intervencí. Většina z těchto účastníků byla na začátku výzkumu mírně depresivní a výzkumníci předpokládají, že se do výzkumu zapojili právě proto, aby se cítili lépe.

Podobné výsledky byly zjištěny také ve studii zaměřené na vyjadřování vděčnosti (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009). Froh a jeho kolegové zjistili, že účastníci, kteří na začátku intervence vykazovali nízkou pozitivní afektivitu, projevovali během aktivity větší vděčnost a následně dosáhli po dokončení intervence většího nárůstu v pozitivním prožívání v porovnání s těmi, jejichž pozitivní afektivita byla již na začátku vysoká. Tento zisk si zachovali po další dva měsíce od praktikování aktivity. Tito výzkumníci se domnívají, že lidé s vyšší počáteční úrovní štěstí mají při zvyšování této úrovně potenciální „emocionální strop“, který jim brání dosáhnout většího zlepšení.

Ukazuje se, že je důležité také to, jakou aktivitu depresivní lidé praktikují. Další studie zjistila, že „poslech neutrální hudby“ je efektivnější, než „vyjadřování vděčnosti v dopisech“ u lidí s lehkými depresivními symptomy (Sin, Della Porta, & Lyubomirsky, 2011). Výzkumníci si toto zjištění vysvětlují tak, že depresivní lidé vítají rozptýlení od jejich přemítavých myšlenek pomocí hudby. Přemýšlení nad tím vůči komu nebo čemu pociťují vděčnost, je pro ně obtížné.

Rozsáhlá metaanalýza (Sin & Lyubomirsky, 2009) potvrzuje předpoklad, že depresivní lidé mohou díky pozitivním intervencím zvýšit svou hladinu well-beingu a redukovat depresivní symptomy.

Můžeme však najít také studie, které dokazují opak. Jednou z nich je již zmiňovaná studie Cohna a Fredricksonové (2010), která popisuje, že lidé vykazující více pozitivních emocí na začátku provádění aktivit (meditační cvičení) se vyznačovali rychlejším zlepšením v jejich pozitivním prožívání. S větší pravděpodobností pokračovali v provádění této aktivity i po patnácti měsících od ukončení výzkumu, v porovnání s těmi, u kterých byla na začátku zjištěna nízká pozitivní afektivita.

Osobnostní charakteristiky

O podílu osobnostních charakteristik na hladinu štěstí jsem psala již v kapitole „Dlouhodobá úroveň štěstí a co ji ovlivňuje“. Spojení mezi stálostí osobnostních rysů a úrovní well-beingu je známo už dlouho (Costa & McCrae, 1980). Novější výzkumy se však zabývají otázkou, zda jsou některé osobnostní charakteristiky prediktorem většího zvýšení v hladinách well-beingu při provádění pozitivních aktivit.

Jeden z nich zrealizovali Furnham se svou kolegyní Christoforou (2007). Jejich výzkum ukázal, že mezi extravertí a štěstím existuje pozitivní korelace (0,54), extraverte samotná vysvětlovala 30% rozptylu v hladinách štěstí. Výzkumníci si tento výsledek vysvětlují tím, že extravertní lidé si užívají kontakt s lidmi, mají větší sociální síť přátel, častěji se zapojují do aktivit spojených se sociální odměnou, zažívají větší náklonnost a mají větší sociální podporu, což jsou všechno důležité zdroje našeho štěstí a životní spokojenosti. Naopak mezi neuroticismem a štěstím objevili negativní korelaci (-0,39). Negativní afektivní stavy se zdají být významnými prediktory lidského neštěstí.

Výzkumníci Senf a Liao (2013) provedli studii, jejíž hlavním cílem bylo ověřit účinnost dvou intervencí zaměřených na vděčnost a silné stránky charakteru. Kromě toho se také zaměřili na to, zda se některé osobnostní charakteristiky jedinců ukážou být jako moderátory této pozitivní změny. Jejich výzkum ukázal, že vysoce extravertní lidé, kteří jsou zároveň otevření ke zkušenostem, jsou predisponováni k většímu zisku z provádění pozitivních aktivit.

Sociální podpora

Globální šetření *Gallup World Poll*, do kterého bylo zapojeno 132 států, které představovaly 96% světové populace, ukázalo, že 95% obyvatel čtyř zemí umístěných na prvních čtyřech příčkách v úrovni životní spokojenosti (Dánsko, Finsko, Norsko a Holandsko) prohlásilo, že mají blízké a přátele, na které se mohou spolehnout v těžkém období. V kontrastu se čtyřmi zeměmi, které se v žebříčku spokojenosti vyskytují na posledních místech (Togo, Burundi,

Sierra Leone a Zimbabwe), kde pouze 55% respondentů odpovědělo, že pociťují tento typ sociální podpory (Diener, Kahneman, & Helliwell, 2010).

Výzkumníci se domnívají, že sociální podpora v průběhu praktikování pozitivních aktivit funguje podobně jako v případě snahy bojovat se závislostí nebo zhubnout. Výzkum René Wing a Jefferyho (1999) ukázal, že lidé, kteří byli přijati do hubnouceho programu s jejich kamarády, zhubli více v průběhu čtyř a deseti měsíců, než ti, kteří byli do programu přijati sami.

Demografické proměnné

Mezi další proměnné ovlivňující účinnost pozitivních aktivit patří také demografické proměnné, např. věk, kultura apod.

Metaanalýza Sina jeho kolegyně Lyubomirské (2009) poskytuje podporu pro tvrzení, že starší lidé těží z pozitivních intervencí více než mladí. Jedním z vysvětlení těchto výsledků je fakt, že lidé ve středním věku se do výzkumů často zapojili dobrovolně, kdežto mladý vzorek lidí byl často do výzkumu zapojen vědci na vysokých školách. Díky tomuto sebevýběru poté starší lidé berou pozitivní intervence vážněji a vkládají do provádění aktivit více úsilí.

Dalším vysvětlením nám může sloužit **teorie socioemocionální selektivity** Laury Carstensen (1995), která říká, že se starší lidé naučí události v jejich životě jinak strukturovat a usilují o splnění konkrétních cílů, které maximalizují pozitivní emoce.

Otázkou věku a well-beingu se zabývali také Sheldon a Kasser (2001), kteří zjistili, že vztah mezi stárnutím a zvyšováním well-beingu je z části zapříčiněn volnými změnami v životě člověka. Starší lidé si v průběhu jejich života vybudují schopnost vytyčovat si především příjemné cíle, které pro sebe vnímají jako smysluplné.

Další demografickou proměnou je podíl kultury, do které patříme. Lidé západních kultur získávají z pozitivních intervencí větší užitek, než lidé z východních kultur. Tento výsledek je nejspíš zapříčiněn faktem, že západní kultura bývá zaměřena více individualisticky, a snaha dosáhnout v životě spokojenosti je velkou hnací silou pro většinu jedinců, kteří si jsou zároveň vědomi vlastní zodpovědnosti při jejím dosahování. Naopak východní kultury jsou často zaměřeny kolektivisticky a kladou největší důraz na sociální smír a vztahy s ostatními. Proto well-being vnímají jako soulad a rovnováhu vztahů s jejich sociálním okolím. Často proto dosažení životní spokojenosti nevnímají jako jejich zodpovědnost (Boehm, Lyubomirsky, & Sheldon, 2011).

3.3.3. Person-activity fit (PAF)

Person-activity fit (PAF) je založen na předpokladu, že určitý typ pozitivních aktivit může fungovat lépe u určitých typů lidí. PAF znamená, že specifická intervence a její formát vyhovuje individuálním preferencím a charakteristikám daného jedince, který pozitivní aktivitu praktikuje. Každý z nás upřednostňuje určitou aktivitu před jinou, a každého z nás tato aktivita baví odlišně. Například, vysoce extravertní lidí získají z pozitivních aktivit větší užitek (Senf & Liao, 2013), zatímco věřící lidé budou těžit především z aktivit se spirituálním obsahem (Layous, & Lyubomirskaya, 2012).

Na PAF, jakožto faktor ovlivňující účinnost intervencí, výzkumníky přivedly výzkumy zaměřené na dosahování vytyčených cílů a jejich působení na well-beingu. Sheldon a Elliot (1999) zjistili, že zvýšení well-being v souvislosti s dosažením cíle závisí na tom, **jak moc je tento cíl v souladu s jedincovými zájmy a hodnotami**. Pokud jsou cíl a hodnoty člověka v souladu, dosažení cíle má poté za následek výrazný nárůst v hladině štěstí. Výzkumníci se domnívají, že mediátorem této změny je naplnění lidské touhy po spokojenosti, zážitku autonomie a kompetentnosti.

Jiná studie zjistila, že míra užívání si pozitivní aktivity predikuje, zda intervenci účastník dokončí nebo ji vzdá (Schueller, 2010). Lze se domnívat, že tento předpoklad souvisí s intristickou motivací, kdy nás motivuje činnost samotná. Při provádění aktivity pocítujeme radost a vnitřní uspokojení, které poté slouží jako motivátor pro naše pokračování v intervenci.

Rozsáhlý výzkum na PAF a jeho dlouhodobý efekt na účinnost intervencí provedli Proyer, Wellenzohn, Gander a Ruch (2014), kteří se zaměřili na otázku, jaké jsou indikátory PAF a zda jsou prediktory dlouhodobé pozitivní změny v hladině štěstí a výskytu depresivních stavů (3,5 let od dokončení intervence). Jako indikátory PAF zvolili **preferenci specifické aktivity** (zda se účastníkovi aktivita líbila, zda mu přinesla nějaký osobní užitek), **dobrovolné pokračování v jejím praktikování** (i po ukončení intervence instruované výzkumníky), **úsilí** (jak přesně se účastníci drželi instrukcí) a **časnou reaktivitu** (jak rychle došlo ke zvýšení pozitivní emotivity od začátku provozování intervence). Ukázalo se, že čím víc se účastníkům intervence líbila a vnímali ji jako přínosnou, tím vyšší byla jejich úroveň štěstí po 3,5 letech, v porovnání s úrovní před započítím intervence. Také dobrovolné pokračování v praktikování intervence po uplynutí stanovené doby se ukázalo být prediktorem v úrovni štěstí a výskytu depresivních symptomů po 3,5 letech. Dále bylo zjištěno, že ti účastníci, kteří dodržovali přesně stanovený postup intervencí (nebo dělali ještě víc, než se od nich požadovalo),

dosahovali vyššího skóre v jejich hladinách štěstí po 3,5 letech od konce intervence, na rozdíl od těch účastníků, kteří vynaložili při provádění intervencí méně úsilí, než se od nich vyžadovalo v instrukcích. Včasná reaktivita predikovala zvýšení úrovně štěstí a redukci depresivních symptomů, ale pouze jen na období po ukončení intervence.

3.3.4. Mediátory změny

Aktuálním cílem mnoha výzkumníků zabývajících se otázkou dlouhodobého zvýšení štěstí je snaha odpovědět si na otázku, jak ke zvyšování úrovně štěstí dochází. Ukazuje se, že se při vykonávání pozitivních aktivit u nás vyskytují častěji pozitivní emoce, myšlení a pozitivní chování. Ve větší míře také uspokojujeme naše základní psychologické potřeby, což v konečném výsledku vede ke zvýšení celkové úrovně našeho well-beingu (Lyubomirsky & Layous, 2013).

Barbara Fredrickson se se svými kolegy (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008) zrealizovali studii zkoumající funkčnost meditační aktivity. Zjistili, že meditace u probandů zvýšila **pozitivní prožívání**, což mělo za následek zvýšení osobních zdrojů (např. zvýšení všímavosti, smyslu života, sociální podpory a snížení výskytu symptomů choroby). Tyto osobní zdroje poté predikovaly zvýšenou životní spokojenost a redukci depresivních symptomů.

Deci a Ryan (2000) zaměřili svou pozornost na **uspokojení základních psychologických potřeb**. Zjistili, že ke zvýšení hladiny well-beingu došlo na základě dosažení pocitu autonomie, sounáležitosti a kompetentnosti.

V intervenci zaměřené na vyjádření vděčnosti výzkumníků Emmonse a McCullougha (2003) byli účastníci instruováni sepsat si pět věcí/událostí z minulého týdne, za které pocítují vděčnost. Ukázalo se, že na konci intervence si tito lidé méně stěžovali na svůj zdravotní stav, také více cvičili (**pozitivní chování**) v porovnání s kontrolní skupinou, která měla za úkol sestavit seznam věcí, které je v minulém týdnu otravovali a trápili.

3.3.5. Shrnutí modelu pozitivních aktivit

Model pozitivních aktivit nám přináší teoretický rámec účinnosti pozitivních aktivit na hladinu well-beingu. Pozitivní aktivity zvyšují pozitivní prožívání, myšlení, chování a uspokojují naše základní psychické potřeby, což následně vede ke zvýšení úrovně štěstí a životní spokojenosti. Velikost zvýšení této hladiny však závisí také na vlastnostech aktivity (načasování a dávkování, různorodosti, apod.), vlastnostech daného jedince (osobnostních charakteristikách, motivaci a přesvědčení, počáteční hladině štěstí, apod.) a také na faktu, zda

jedinci zvolená aktivita vyhovuje a zda je v souladu s jeho zájmy a hodnotami (person-activity fit).

3.4. Kritické zamyšlení nad účinností intervencí

Výsledky, že intervenční strategie na zvýšení štěstí a životní spokojenosti fungují, jsou velmi pozitivní a slibné pro terapeutickou praxi i pro zkvalitnění našich běžných životů. Nesmíme však zapomínat na kritické zamyšlení se nad tím, jaké výzkumné nedostatky se mohou ve studiích vyskytovat, a tím zkreslovat výsledky. O některých z nich jsem si již lehce zmiňovala dříve, avšak v této kapitole přináším jejich přehledné shrnutí.

Velkou roli v efektivitě intervencí bezesporu hraje **kontext**, v jakém se proband studie zúčastní. Rozhodl se studie zúčastnit sám, nebo byla jeho participace důležitá pro dosažení zápočtu ve škole? Jak již bylo řečeno výše, autonomie je důležitým moderátorem pozitivní změny v hladině well-beingu. **Sebevýběr** se pojí s vyšší motivací dosáhnout kýžených výsledků, a proto tito účastníci vynakládají větší úsilí při provádění intervence, což má za následek větší zvýšení hladiny well-beingu. Kritikou sebevýběru je působení **autosugesce a placebo efektu**, kdy se proband sám přesvědčí o tom, že intervence na něj působí a zvyšuje jeho úroveň štěstí. Pokud účastník již vynaložil určitý čas a úsilí na praktikování intervence, bude chtít, aby byl zisk z této aktivity viditelný, a proto u něj může dojít k **sebestylizaci**, které napomáhá také **jednoduchost samotných dotazníků** zjišťujících úroveň štěstí. Otázky jsou většinou koncipované tak, že je člověku hned jasné, na co se ptají, kam směřují, a jak má odpovědět, aby dosáhl co nejvyššího výsledku.

Měli bychom se také zamyslet nad tím, jak experiment zjišťující účinnost intervencí představíme samotným probandům. Představíme jim záměr výzkumu nebo ho zatajíme? V případě obeznámenosti probanda s cílem výzkumu u něj můžeme vyvolat **efekt poptávky** (demand effect), kdy účastník experimentu nevědomě mění své chování tak, aby odpovídalo očekávání experimentátora.

Efektu poptávky a placebo efektu můžeme zabránit dvojité zaslepeným designem experimentu, kdy o poskytovaném typu intervence netuší nic proband, ani samotný experimentátor a účastník intervence zároveň není seznámen s cílem výzkumu.

Další zkreslení, se kterým se můžeme setkat, je způsobeno vyřazením z výzkumného vzorku těch probandů, kteří intervenci nedokončí. Můžeme se domnívat, že intervenci dokončí právě ti, kteří na sobě pocítují nějaký účinek a naopak ti, kterým intervence nic nepřináší, nemají v intervenci důvod pokračovat.

Čím dál častěji se můžeme také setkat se **sběrem dat přes internetové stránky nebo aplikace v chytrých telefonech** (Seligman et al., 2005; Parks et al., 2012). Výhody tohoto typu sběru dat jsou především v efektivitě nákladů při zajišťování velkého vzorku respondentů. Tento způsob s sebou však přináší také nedostatky, a to že se do výzkumu často zapojuje specifická skupina „**hledačů šťastného života**“. Tito lidé většinou vykazují více depresivních symptomů než všeobecná populace, a záměrně se proto snaží dosáhnout ve svém životě vyšší úrovně štěstí, a jsou proto ochotni do intervence investovat více svého času a úsilí, aby dosáhli požadovaných výsledků. Tyto výzkumné vzorky se pak skládají především z „**bělochů**“, kteří jsou většinou vzdělanější, než běžná populace. Často tito lidé předpokládají, že stránku vytvořili odborníci na zvýšení štěstí, což může hrát velkou roli v jejich přesvědčení, že intervence bude fungovat. Seligman a jeho kolegové (2005) proti této kritice vystupují a zmiňují fakt, že tito „**hledači šťastného života**“ jsou vhodnou cílovou skupinou pro praktikování intervencí, a je proto výhodné, že se účinnost intervencí ověřuje zrovna na nich. Vzhledem k anonymitě aplikací se zde však nenachází **efekt terapeuta**, který se objevuje především v situacích, kdy má klient se svým terapeutem silné pouto. Je proto možné se domnívat, že pokud by intervenci probandovi zadával přímo terapeut, bude výsledné zvýšení hladiny well-beingu ještě výraznější.

Na rozdíly mezi internetovým sběrem dat a klasickým sběrem tužka-papír se zaměřili výzkumníci Gosling, Vazire, Srivastava a John (2004). Zjistili, že internetová data jsou rozmanitá, stejně jako data získaná tradičními metodami, a že účastníci internetových studií nejsou výrazněji psychicky narušeni oproti účastníkům klasických studií, a že v obou typech studií se probandi neliší zodpovědností, s jakou přistupují k výzkumům.

Dalším možným zdrojem zkreslení je **publikační zkreslení**, které nastává z toho důvodu, že jsou publikovány pouze výzkumy s pozitivními výsledky, a ty s negativními výsledky často končí pouze v šuplíku výzkumníků.

4. „Tři dobré věci“ - teoretický rámec pro návrh výzkumného projektu

V této kapitole přináším detailnější pohled na výzkumy zabývající se ověřením účinnosti intervenční strategie „Tři dobré věci“ (angl. „Three Good Things“), dále už jen TGT. Tato kapitola slouží jako teoretický rámec pro můj návrh výzkumného projektu, který je uveden v poslední části mé bakalářské práce.

4.1. Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005)

První výzkum ověřující účinnost TGT intervence provedli výzkumníci Seligman, Steen, Park a Peterson (2005). Cílem jejich studie bylo experimentálně ověřit dlouhodobou účinnost psychologických intervencí na zvýšení hladiny štěstí a snížení výskytu depresivních symptomů. Snažili se zjistit, zda intervence fungují díky obsahu a vlastnostem samotné aktivity, nebo zda se jedná pouze o placebo efekt. Svou pozornost zaměřili hned na pět intervencí: **návštěva s vděčností, tři dobré věci, já v tom nejlepším, používejte své silné stránky novým způsobem a identifikujte své silné stránky**. Kontrolní skupina prováděla každý večer před spaním aktivitu **psaní raných vzpomínek**. Všechny intervence byly založeny na každodenním provádění aktivity v průběhu jednoho týdne. Vzhledem k faktu, že tato kapitola má sloužit jako teoretický rámec pro můj návrh výzkumného projektu zaměřeného na ověření účinnosti intervenční strategie TGT, uvádím v dalších odstavcích především ty informace a výsledky, které se pojí k tomuto typu aktivity.

Sběr dat probíhal přes webovou stránku <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>. Odkaz na tuto stránku mohli lidé najít v Seligmanově knize Authentic Happiness (2002), přes kterou byl prováděn nábor respondentů. Studie byla na této stránce představena jako „možnost pomoci otestovat nová cvičení na zvýšení štěstí“. Probandům tedy byl již od začátku jasný cíl aktivit. Bylo jim však také řečeno, že není garantováno, že ke zvýšení štěstí dojde, a že jim může být přidělena placebo aktivita. Probandi za svou účast ve výzkumu nedostávali žádné peníze. Pouze byli v případě úspěšného dokončení všech testování zařazeni do slosování o výhru 500 nebo 100 dolarů. Celkem se do výzkumu zapojilo 577 dospělých, většina probandů byla ve věku 35 až 54 let; 42% mužů a 58% žen; 39% dokončilo vysokoškolské studium, 27% absolvovalo nějaké postgraduální vzdělávání a pouze 4% respondentů absolvovala pouze střední školu; většina z nich 75% má průměrné nebo vyšší příjmy a 77% ze všech účastníků studie byli běloši.

Na zjištění úrovně štěstí byl ve výzkumu využit nově vytvořený dotazník **Steen Happiness Index** (dále jen SHI), od kterého si výzkumníci slibovali větší citlivost vůči pozitivním

změnám v hladinách štěstí. Tento dotazník se skládá z dvaceti položek, a testovaný má za úkol vybrat na pěti položkové škále tu možnost, která nejlépe vystihuje, jak se cítil v průběhu minulého týdne. Výsledky dotazníku korelují s výsledky jiných dotazníků zjišťujících úroveň štěstí (Seligman et al., 2005). Na zjištění výskytu depresivních symptomů byl využit dotazník **CES-D (Center for Epidemiological Studies – Depression Scale)**, který se také skládá z 20 položek měřící výskyt depresivních symptomů na pětistupňové škále v průběhu minulého týdne (Radloff, 1977).

Po přihlášení do výzkumu měli probandi za úkol zodpovědět pár demografických otázek a vyplnit dva dotazníky SHI a CES-D. Poté jim bylo **náhodně přiděleno** jedno ze šesti cvičení. Po týdnu měli za úkol se vrátit na internetovou stránku, kde měli zodpovědět kontrolní otázku, zda aktivitu prováděli tak, jak zněla instrukce, a poté opět vyplňovali dotazníky SHI a CES-D. **Testování pomocí dotazníků probíhalo celkem šestkrát, a to před intervencí, těsně po dokončení intervence a týden, měsíc, tři měsíce a šest měsíců po dokončení intervence.** Všemi šesti testováními prošlo celkem 411 lidí (což je 71% ze všech přihlášených). **Ve skupině praktikující TGT cvičení bylo celkem 59 probandů.** Ti byli instruováni zapsat si každý večer tři dobré věci, které se jim během dne podařili, a popsát jejich příčiny, napsat kauzální vysvětlení pro každou z nich.

Na zpracování výsledků využil Seligman se svými kolegy (2005) analýzu rozptylu (ANOVA) a testy na porovnání výsledků v průběhu času. Jako **dlouhodobě nejúčinnější strategie** na zvýšení hladiny štěstí a snížení výskytu depresivních symptomů se ukázaly být **intervence „TGT“** a „Použijte své silné stránky novým způsobem“. Konkrétně u účastníků TGT intervence nedošlo k signifikantnímu zvýšení hladiny štěstí ihned po dokončení intervence, a ani týden po ní, ale v následujících měřeních (měsíc, tři měsíce a šest měsíců po intervenci) bylo toto zvýšení v porovnání s počáteční úrovní štěstí statisticky významné. Tato strategie také pozitivně působila na depresivitu jedinců, došlo k signifikantnímu snížení výskytu depresivních symptomů na období půl roku od ukončení intervence.

Výsledky tohoto výzkumu se zdají být víc než slibné. Je však potřeba zmínit také možné zdroje zkreslení. Do výzkumu se přihlásili lidé, kteří byli mírně depresivní (oproti běžné populaci) a toužili po zvýšení hladiny prožívaného štěstí. Věděli také o cíli výzkumu, proto zde mohl hrát roli také placebo efekt. TGT intervence se zúčastnilo pouze 59 probandů, což může také ovlivňovat výsledky studie.

4.2. Mongrain & Anselmo-Matthews (2012)

Výzkumnice Mongrain a Anselmo-Matthews (2012) udělaly replikaci výzkumu Seligmana a jeho kolegů (2005). Cílem jejich studie bylo ověřit účinnost intervence „TGT“ a „použití silných stránek charakteru novým způsobem“ a replikovat výsledky výzkumu Seligmana a jeho kolegů (2005) i za situace zvýšené vědecké přísnosti na výsledky jejich studie.

Výzkumnice použily stejný design výzkumu a metody, jako v předchozí studii. Vytvořili však druhou kontrolní placebo skupinu, která měla za úkol každý večer psát své **pozitivní rané vzpomínky**. Tuto kontrolní skupinu do výzkumu zařadily z toho důvodu, aby se ověřilo, že účinnost zkoumaných intervencí není zapříčiněna jen tím, že dochází k přemýšlení nad pozitivními věcmi, ale že intervence sama o sobě obsahuje faktory, které zapříčiňují zvýšení hladiny štěstí.

Studie se zúčastnilo 1447 respondentů. Výzkumný vzorek byl složen z 78% bělochy, z 84% Kanadany a z 83% ženami. Průměrný věk respondentů byl 33 let. Opět se jednalo o internetový sběr dat, tentokrát však byli účastníci výzkumu osloveni přes reklamu na Facebooku – „Cít se lépe: participuj na projektu HOPE“. Podobně jako v původní studii byli probandi z 64% vysokoškolsky vzdělaní. Účastníci studie byli také mírně depresivní. Na rozdíl od předchozí studie byli účastníci za úspěšné dokončení intervence odměněni 30 dolary. Zároveň byli opět zařazeni do slosování o 1000 dolarů po každém testování následujícím po ukončení intervence.

Po dobrovolném přihlášení do studie byly účastníkům zadány testy na zjištění počáteční hladiny štěstí (SHI) a depresivních symptomů (CES-D). Poté byli náhodně přiřazeni k jedné ze čtyř aktivit („TGT“, „Použij svou silnou stránku charakteru novým způsobem“, „Zapisování raných vzpomínek“, „Zapisování pozitivních raných vzpomínek“). Instrukce ke všem čtyřem aktivitám obsahovaly požadavek na vykonávání aktivity v průměru 10 min každý den po dobu jednoho týdne, a všechny upozorňovaly probandy, že výsledky aktivity se nemusí projevit hned, ale mohou se projevit s průběhem praktikování aktivity. Zjišťování hladiny štěstí a výskytu depresivních symptomů probíhalo ještě pětkrát, opět ihned po dokončení intervence, týden, měsíc, tři měsíce a šest měsíců po dokončení intervence.

V předchozím výzkumu Seligmana a jeho kolegů dokončilo všech šest měření 71% všech přihlášených, v tomto výzkumu však jen 24% z původního vzorku (344 lidí). T-test ukázal, že lidé, kteří intervenci nedokončili, byli v počátečním měření více depresivní.

Opět zde uvádím výsledky jen pro TGT intervenci a ostatní testované strategie zde nezmiňuji.

Na rozbor výsledku byla opět využita analýza rozptylu ANOVA (jednou pro výsledky v úrovni štěstí a podruhé pro výsledky depresivních symptomů). Analýza pro výsledky v úrovni štěstí naznačila, že došlo k signifikantnímu zvýšení v hladinách štěstí napříč časem, a že dosažené výsledky v hladinách štěstí se mění v závislosti na typu intervence. Komparace dosažených výsledků po dokončení intervence s úrovní štěstí před intervencí ukázala:

- U kontrolní skupiny „Psaní raných vzpomínek“ došlo ke zvýšení úrovně štěstí jen po dokončení intervence, ale poté se hladina vrátila na původní úroveň.
- U kontrolní skupiny „Psaní pozitivních raných vzpomínek“ došlo k signifikantnímu zvýšení úrovně štěstí po měsíci, třech měsících a půl roce od dokončení intervence.
- U TGT intervence se signifikantní zvýšení dokázalo týden po dokončení intervence a pak až v období 3-6 měsíců.

Analýza rozptylu pro výskyt depresivních symptomů ukázala, že ke snížení depresivních symptomů napříč časem došlo, ale tyto dosažené změny v CES-D se neliší napříč intervencemi.

V této studii se podařilo replikovat výsledky účinnosti intervenčních strategií na úroveň štěstí. Ukázalo se však, že signifikantní nárůst v hladině štěstí dosáhla také kontrolní skupina „Psaní pozitivních raných vzpomínek“. Tento fakt naznačuje, že důležitým aspektem napříč různými druhy účinných intervencí je náš pozitivní přístup k informacím, které jsou pro nás osobně důležité.

Naopak se nepodařilo prokázat pozitivní působení intervencí na výskyt depresivních symptomů.

Návrh výzkumného projektu

1. Cíl výzkumu

Mým primárním cílem při návrhu tohoto výzkumného projektu bylo ověřit účinnost intervence využívané v oblasti pozitivní psychologie, která si klade za cíl zvýšit prožívanou hladinu štěstí a snížit výskyt depresivních symptomů. Rozhodla jsem se proto navrhnout výzkum, který se zabývá intervenční strategií „Tři dobré věci“, jelikož výsledky o účinnosti této aktivity doposud nejsou v naprostém souladu. V této části práce proto navrhuji experimentální studii, jejíž výsledky by mohly dopomoci k větší jistotě ve vynesení soudu o účinnosti této intervenční strategie.

Vycházím zde z výzkumu Seligmana a jeho kolegů (2005) a replikační studie výzkumníků Mongrain a Anselmo-Matthews z roku 2012. V prvně zmiňované studii výzkumníci zjistili velmi pozitivní a dlouhotrvající působení této strategie na hladinu štěstí a výskyt depresivních symptomů (viz kapitola 4.1.). Při replikaci výsledků však výzkumnice nedošly ke stejným závěrům jako Seligman a jeho kolegové. Ukázalo se, že TGT strategie sice působí na dlouhodobou úroveň štěstí, ale působení na výskyt depresivních symptomů se již ověřit nepodařilo (viz kapitola 4.2.). Zajímá mě tedy, k jakým výsledkům dojdou po provedení replikace těchto studií v českém prostředí.

Chtěla bych zjistit dvě věci – zda je tato intervence účinná (ve smyslu zvýšení hladiny štěstí a snížení výskytu depresivních symptomů) v porovnání s kontrolními placebo aktivitami, a zda tento účinek přetrvává i půl roku po dokončení intervence.

Stanovila jsem si proto tyto výzkumné hypotézy:

H1: Existuje signifikantní rozdíl mezi výzkumnými skupinami ve zjištěných úrovních jejich štěstí.

H2: Existuje signifikantní rozdíl mezi výzkumnými skupinami v naměřených projevech depresivních symptomů.

H3: Hodnoty zjištěných úrovní štěstí před započítáním intervence se budou signifikantně lišit od hodnot naměřených po ukončení intervence a tento signifikantní rozdíl budeme moci sledovat ještě v průběhu půl roku od ukončení intervence.

H4: Úroveň výskytu depresivních symptomů naměřená před započítím intervence se bude signifikantně lišit od úrovně naměřené po ukončení intervence a tento signifikantní rozdíl budeme moci sledovat ještě v průběhu půl roku od ukončení intervence.

2. Design výzkumného projektu

Jelikož se jedná o návrh replikační studie, budu z velké části vycházet z designu již proběhlých výzkumů (Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012; Seligman et al., 2005). V obou případech výzkumníci realizovali experiment. Jelikož se v tomto návrhu výzkumného projektu snažím ověřit účinnost intervenční strategie v porovnání s placebo aktivitou, je realizace **kontrolované randomizované studie** tou nejvhodnější volbou.

Probandi by byli náhodně rozděleni do třech skupin. První skupina by měla za úkol provádět intervenční strategii „Tři dobré věci“ – každý večer si zapisovat pozitivní věci, které se probandovi ten den povedli a co bylo jejich příčinou. Druhá skupina by obdržela instrukce zapisovat si každý večer jejich rané vzpomínky, a nakonec třetí skupina by měla za úkol zapsat si každý večer pozitivní rané vzpomínky. Všechny aktivity budou mít účastníci výzkumu za úkol provádět vždy jednou denně, v průměru 10 minut, po dobu jednoho týdne.

Poslední dvě zmíněné aktivity bych do výzkumu přidala jako kontrolní placebo aktivity. Rozhodla jsem se do výzkumu zapojit obě dvě, jelikož aktivita „pozitivní rané vzpomínky“ se ukázala být ve výzkumu Mongrainové a její kolegyně účinná stejně, jako intervenční strategie TGT. Zajímalo by mě, zda dospěji ke stejným výsledkům.

Jelikož mou další výzkumnou otázkou je výskyt dlouhodobé pozitivní změny v hladinách štěstí a dlouhodobé snížení projevů depresivních symptomů, budu u probandů tyto proměnné zjišťovat hned několikrát (obdobně jako v předchozích výzkumech) – poprvé před započítím samotné intervence, přímo po dokončení intervence a poté týden, měsíc, tři měsíce a šest měsíců od ukončení intervence.

3. Popis zkoumaných osob

Obě přechodí studie byly realizovány na internetu, a i když jsem si vědoma nedostatků tohoto sběru dat, online rámec výzkumu bych si udržela i v mém projektu a to hned z několika důvodů:

- Jelikož se jedná o replikační studii, měly by být charakteristiky výzkumných vzorků srovnatelné.
- Účast na výzkumu by měla být zcela dobrovolná, a proto tato studie může být zkreslena sebevýběrem respondentů. Pro tento způsob náboru probandů však mluví fakt, že lidé dobrovolně přihlášení do studie ověřující účinnost intervenční strategie (někdy označováni jako „hledáči štěstí“) jsou naší cílovou skupinou, pro kterou se intervence konstruuje a ověřují.
- Díky online výzkumu můžeme probandům zasílat připomínky o vyplnění navazujících testů a budeme mít větší kontrolu nad tím, zda testování proběhlo či nikoliv.

V předchozích studiích byl soubor respondentů specifický a odlišný od běžné populace – většina probandů byli běloši, s vyšším než středoškolským vzděláním, s průměrnými až nadprůměrnými příjmy, ve středním věku, kteří vykazovali více depresivních symptomů než běžná populace. Zajímalo by mě, zda se v českém prostředí bude výzkumný vzorek respondentů lišit od vzorku z přechozích studií.

Účastníci by tedy museli být uživatelé internetu a facebooku. Nábor do výzkumu bych realizovala pomocí reklamy na facebooku, která by cílila na osoby starší 18 let. Jsem si vědoma, že tento způsob náboru je jedním z limitů tohoto výzkumu.

4. Výzkumné metody

Jak jsem naznačovala již ve třetí kapitole tohoto návrhu výzkumného projektu, v průběhu trvání výzkumu bude u probandů zjišťována hladina štěstí a výskyt depresivních symptomů.

V původních výzkumech byly využity dotazníky SHI na zjištění úrovně štěstí (Seligman et al., 2005) a CES-D pro zjištění úrovně depresivity (Radloff, 1977).

Pro zjištění hladiny štěstí bych využila dotazníku SHI (Steen Happiness Index), který zkonstruovali výzkumníci Seligman, Steen, Park a Peterson (2005) hlavně kvůli tomu, že jiné dotazníky zjišťující úroveň štěstí nebyly citlivé vůči vzrůstajícím změnám v hladinách well-beingu. Tento nástroj se skládá z 20 položek, u kterých má dotčený hodnotit na pětistupňové škále, nakolik daný výrok reflektuje to, jak se člověk cítil v průběhu minulého týdne.

Na zjištění výskytu depresivních symptomů bych využila škálu CES-D, která se prostřednictvím dvaceti položek snaží zjistit výskyt depresivních symptomů v průběhu minulého týdne (Radloff, 1977).

Jedno z omezení, které sebou tyto nástroje přináší je fakt, že ani jeden z těchto dotazníků není v českém prostředí standardizován. Chybí proto možnost porovnat výsledky se všeobecnou českou populací.

Výzkum tedy bude probíhat následovně: proband se dobrovolně přihlásí do této studie, poté dostane k vyplnění dotazník zjišťující demografické proměnné, dotazník SHI a CES-D. Po dokončení tohoto testování bude proband náhodně přiřazen do jedné ze tří experimentálních skupin. Dále obdrží instrukce, jak danou aktivitu provádět a bude mít týden na praktikování samotné aktivity. Po uplynutí týdnu probandovi přijde upozorňující email, aby se vrátil na webovou stránku a zodpověděl otázku, zda aktivitu prováděl tak, jak znělo v instrukcích. Poté mu budou opět předloženy testy SHI a CES-D. Upozorňující emaily s prosbou o vyplnění dalších testů účastníkovi výzkumu přijdou ještě čtyřikrát – týden, měsíc, tři měsíce a šest měsíců od dokončení intervence.

5. Zpracování dat

Jelikož se snažím o porovnání jednotlivých výzkumných skupin mezi sebou a zároveň o zjištění, zda došlo ke statisticky významným změnám v hladinách štěstí a výskytu depresivních symptomů v průběhu času, provedu dvakrát smíšenou analýzu rozptylu (mixed ANOVA) – jednou pro zjištěné skóry dotazníkem SHI a podruhé pro skóry zjištěné dotazníkem CES-D. Faktory vstupující do analýzy by tedy tvořili tři skupiny aktivit (nezávisle proměnné) a šestkrát skóry dosažené v průběhu času (zvlášť pro úroveň štěstí a zvlášť pro depresivitu – závisle proměnné). Výsledky ANOVA mi ukáží, zda existuje signifikantní rozdíl mezi jednotlivými experimentálními skupinami a zda došlo k signifikantním změnám v průběhu času.

V závislosti na výsledcích analýz ANOVA bude poté možné použít vhodné post-hoc testy s korekcí na počet měření pro porovnání výsledků v jednotlivých časových obdobích.

6. Úskalí a limity předkládaného výzkumného projektu

Jedním z nedostatků tohoto výzkumného projektu je sebevýběr respondentů. Důvody, proč jsem se rozhodla pro provedení online výzkumu, jsem zmiňovala již v kapitole 3 – Popis výzkumného vzorku. Nevýhody jsou však také zřejmé – tito lidé vstupují do praktikování intervence již s určitým očekáváním a může se u nich poté projevit placebo efekt nebo snaha ukázat, že intervence funguje, když už do jejího praktikování proband vložil svůj čas a

úsilí. Dalším nedostatkem online studií je vysoká míra účastníků, kteří z výzkumného vzorku vypadnou z důvodu nedokončení celé studie. Vzhledem k tomu, že jsem zvolila hned dvě kontrolní skupiny, je potřeba zajistit dostatečně velký vzorek respondentů, aby v každé skupině bylo srovnatelné zastoupení. Výzkumný vzorek se také může lišit od běžné populace.

Další možnou kritikou je využití nestandardizovaných testovacích nástrojů pro české prostředí. Při překladu také může dojít ke změně významu.

Výše jsem představila jednotlivé kroky, jak bych postupovala při realizaci mého výzkumu ověřující účinnost intervenční strategie „Tři dobré věci“. Doufám, že bych dostala odpovědi na mé výzkumné otázky a podařilo by se mi zjistit, zda je tato intervence vhodná také pro snížení výskytu depresivních projevů, jak naznačovala studie Seligmana a jeho kolegů (2005).

Závěr

V této bakalářské práci jsem se snažila představit celou škálu poznatků týkajících se štěstí, životní spokojenosti a intervenčních strategií pozitivní psychologie. V literárně přehledové části jsem se věnovala představení samotné pozitivní psychologie, která je poměrně mladým oborem. Šíře poznatků tohoto podoboru psychologie se každým rokem rozrůstá a na těchto znalostech staví odborníci navrhující design intervenčních strategií. Prostřednictvím uvedených výzkumu jsme se mohli s některými z nich seznámit.

Zabývala jsem se definicí pojmu štěstí, který je pro vědecké bádání špatně uchopitelný. Představila jsem také štěstí a jeho charakteristiky, především jeho dlouhodobou úroveň a možnosti jejího ovlivnění.

Největší část práce pak byla věnována intervencím pozitivní psychologie. Vysvětlila jsem, jak intervence fungují, jak probíhají, jak dochází k ověření jejich účinnosti a s jakými nedostatky se u nich setkáváme. Detailně jsem se zabývala faktory podílejícími se na funkčnosti těchto pozitivních aktivit.

V poslední části práce jsem navrhla výzkumný projekt, který má za cíl ověřit účinnost intervenční strategie „Tři dobré věci“. Zamýšlela jsem se nad designem výzkumu, nad možným vzorkem respondentů, přinesla jsem bližší popis výzkumných metod a analýzy dat. Zmínila jsem také možná úskalí a limity.

Literatura

- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress, and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2010). *Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1263–72.
- Brickman, P., & Campbell, D. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. *Adaptation-Level Theory*, 287–305.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917–927.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a Life-Span Theory of Socioemotional Selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151–156.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 355–366.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119–169.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Kahneman, D., & Helliwell, J. (2010). *International Differences in Well-Being*. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *The American Psychologist*, 61(4), 305–314.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245–277.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Frankl, V. E. (1988). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: Meridian.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *The American Psychologist*.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–62.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422.
- Furnham, A., & Christoforou, I. (2007). Personality Traits , Emotional Intelligence , and Multiple Happiness. *North American Journal of Psychology*, 9(3), 439–462.
- Gosling, S. D., Vazire, S., Srivastava, S., & John, O. P. (2004). Should we trust web-based studies? A comparative analysis of six preconceptions about Internet questionnaires. *American Psychologist*, 59(2), 93–104.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- Koivumaa-Honkanen, H., Koskenvuo, M., Honkanen, R. J., Viinamäki, H., Heikkilä, K., & Kaprio, J. (2004). Life dissatisfaction and subsequent work disability in an 11-year follow-up. *Psychological Medicine*, 34(2), 221–8.
- Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí*. Praha: Grada Publishing.
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2012). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. To appear in J. Gruber & J. Moskowitz (Eds.), *The light and dark side of positive emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. London: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. London: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391–402.

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370.
- Mastekaasa, A. (1994). Marital Status , Distress , and Well-Being: An International Comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25(2), 183–205.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1994). The Stability of Personality: Observations and Evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3(6), 173–175.
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do Positive Psychology Exercises Work? A Replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382–389.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361–375.
- Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: the characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*, 12(6), 1222.
- Proyer, R. T., Wellenzohn, S., & Gander, F. (2014). Toward a Better Understanding of What Makes Positive Psychology Interventions Work : Predicting Happiness and Depression From the Person \times Intervention Fit in a Follow-Up after 3 . 5 Years. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 7(1), 108–128.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
- Seligman, M. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*.
- Seligman, M. (2003). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon & Schuster, Inc.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. a, Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Senf, K., & Liao, A. K. (2013). The Effects of Positive Interventions on Happiness and Depressive Symptoms, with an Examination of Personality as a Moderator. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 591–612.
- Sheldon, K. M., Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2012). Variety is the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention (HAP) model. In Boniwell, I. & David, S. (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 901–914). Oxford: Oxford University Press.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal

- Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482 – 497.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting Older, Getting Better? Personal Striving and Psychological Maturity Across the Life Span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491–501.
- Sheldon, K., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. *Positive Psychology in Practice*, 127-145.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55–86.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2012). The Challenge of Staying Happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 670–680.
- Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 192–203.
- Sin, N. L., Della Porta, M. D., & Lyubomirsky, S. (2011). Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 79–96). New York: Routledge.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467 – 487.
- Slezáčková, A. (2010). Pozitivní psychologie - věda nejen o štěstí. *E-Psychologie*, 4(3), 55–70.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2001). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Styron, C. W. (2005). Positive Psychology: Awakening to the fullness of life. In C.K. Germer, R.D. Siegel & P.R. Fulton (Eds.). *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 262-295). New York: Guilford Press.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1031–1039.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural Constructions of Happiness: Theory and Empirical Evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5, 223–239.
- Watson, D., Clark, L. a, & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–70.
- Wing, R. R., & Jeffery, R. W. (1999). Benefits of recruiting participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(1), 132–138.